

Depressionsforeningens lokalafdeling i Hillerød

Arrangerer foredrag med Inge Madsen i Frivilligcenter Hillerød.

Større balance trods depression



Hver 6. Dansker
Bliver ramt af
depression



Hun vil på baggrund af nyere forskningsresultater fortælle om, hvordan man kan opnå en hverdag med større balance på trods af en depression.

26. nov. 19:00 – 21:00

Inge Madsen kommer med eksempler på selvhjælpsmetoder, man kan bruge i sin hverdag, og aftenen slutter med visualiseringsøvelse, så alle kan gå hjem med ro i sindet.

Foredraget koster 50 kr. men er gratis for medlemmer af DepressionsForeningen.

Tilmeldingen til Lis Silkeborg | 29768645 | lis_silkeborg@hotmail.com.